

いきいきリハビリノートを用いた慢性の痛みに対する治療について

(一般社団法人) 日本運動器疼痛学会理事長 矢吹 省司
いきいきリハビリノート 作成メンバー 代表 木村 慎二



第3世代
いきいき

リハビリノート
(1ヵ月用)

使用開始日 西暦 年 月 日
氏名

本ホームページにアクセスしていただき、有難うございました。
あなた様は慢性疼痛にお悩みでこのサイトをご覧になられていること
と思います。本治療法が少しでも痛みの軽減、さらには家庭生活および社
会生活に支障がなくなり、「いきいき」とした生活ができるようになる
ことを願っております。

現在、慢性疼痛に対する治療法として、**運動療法**および**認知行動療法**
がそれぞれ、国内外のガイドライン（今の医学で最も効果がある方法を
まとめた指針）で実施することが推奨されています。近年、各治療法単
独よりも**両治療法の併用により、治療効果が高まる**という報告もありま
す。そこで、当学会では両治療法を併用するためのツールとして、「**い
きいきリハビリノート**」の開発および普及を2014年から行ってきました。

本ホームページでは認知行動療法に基づく、「いきいきリハビリノー
ト」を用いた運動促進法の概略・効果と本治療の可能施設の紹介等をお
知らせします。

慢性疼痛の有病率などの日本での現況

我が国の慢性疼痛の有症率は、2012年調査においては人口の22.5%（2,315万人）であると報告されています（矢吹他、2012）。また、2011年のNakamuraらの疫学報告では慢性疼痛治療としての満足度は**36%程度**、さらに慢性疼痛の治療に満足せず、治療施設を変更した割合は**49%**と高率で、大きな社会問題となっています。

慢性疼痛に対する認知行動療法、運動、患者教育の併用効果

近年、認知行動療法、運動療法、患者教育を組み合わせることで、効果が高まることが示されてきております。慢性疼痛に対する治療法として、2021年発刊の慢性疼痛診療ガイドラインでは、「**認知行動療法および患者教育を組み合わせた運動療法は強く推奨される**」とされ、**エビデンスレベルはB**（中：効果の推定値に中程度の確信がある）と記されています。国内においても、65歳以上の慢性疼痛を有する高齢者に対し、運動単独での介入群と比較し、運動と自己管理への教育および認知行動療法を併用した群において、12週間の介入により痛み、痛みに対する捉え方（破局的思考）、日常生活動作能力に対する改善効果が報告されています（Hirase et al., 2018）。

「いきいきリハビリノート」のコンセプト

このような背景のもと、私達は前述の**認知行動療法、運動療法、患者教育の併用効果を目的**として、「いきいきリハビリノート」の開発を行ってきました。それぞれのことばの意味付けとして、ネーミングに反映しています。

「いきいき」 = 「認知行動療法による生きがい創出」

「リハビリ」 = 「運動療法」

「ノート」 = 「冊子を用いた患者教育」

いきいきリハビリノートとはどのようなものか？

慢性疼痛患者は、痛みのために何かができないなど自己効力感（自分への自信）が失われていることが多いです。そこで、まず明確な目標（「半年から1年後の長期目標」と「1カ月目の短期目標」）を患者さんと医療者が一緒になって作成し、記録するページが設定されています。

患者さんには、定期的に（無理をしない範囲で）以下のような内容の日々の記録をしてもらいます（図参照）。

年 月 日

日常生活の行動

リハビリの内容

いきいきリハビリ

行動

身体の様子

考え

感情

自分をおごらう☆
☆メッセージ☆

行動面：日常生活でどのような行動を行っているか、リハビリの実施状況はどうかを記録します。これにより何ができて何ができていないのかを明確にすることができます。

身体の調子：日々の体の症状を記録します。これにより診察室以外でどのような症状が出ているかを把握するのに役立ちます。

感情・考え：毎日の生活の中で考えていることや感情を記録します。これにより患者さんが何を考え感じているかを理解し、幸福感を阻害している考え方や感情を患者さんと治療者が共に考え直すきっかけを作ります。

自分をねぎらうメッセージ：痛いなりに毎日の生活を頑張っている自分へ自分自身からのエール（ねぎらい）を記録します。書きにくい場合は、「自分と同じような境遇にある人へ、辛さをわかっている自分が声をかけるとしたら？」という問いへの答えを記載します。痛みのために傷ついている自尊心を大切にすることを促していきます。

新潟大学医歯学総合病院リハビリテーション科における治療成績

本ノートを用いて、慢性疼痛患者 30 例に対して約 11 カ月間加療した結果、現在のところ、一日の平均の痛みの程度、日常生活の障害の程度、痛みにとらわれる考え方、QOL（生活の質）、不眠に改善が認められています。

「いきいきリハビリノート」を使った治療が受けられる22施設

	所在地	施設名	診療科	担当医師	担当メディカルスタッフ	電話番号	メールアドレス	備考
1	北海道札幌市	札幌医科大学付属病院	リハビリテーション科	村上孝徳	藤澤(PT),渡邊(OT),前野(CP)	011-611-2111		
2	山形県山形市	済生会山形済生病院	リハビリテーション科	伊藤友一		023-682-1111		
3	東京都文京区	順天堂大学医学部附属順天堂医院	麻酔科, ペンクリニック科	井関雅子	村上安壽子(CP)	03-3813-3111	y-murakami@juntendo.ac.jp	
4	東京都大田区	東馬込しば整形外科	整形外科	柴 伸昌	中村祐太,中島陽平,佐々木隆紘,西村雄太,押川武将(全てPT)	03-5718-8811		
5	新潟県新潟市	新潟大学医歯学総合病院	リハビリテーション科	木村慎二	大鶴直史、北村拓也、岩崎円(全てPT)	025-227-0308	shinji22ground@yahoo.co.jp	
6	大阪府泉佐野市	なかつか整形外科リハビリクリニック	整形外科	中塚映政	中谷裕也(PT)	072-469-1300	nakatsuka@kansai.ac.jp	
7	岡山県岡山市	岡山大学病院	整形外科, 運動器疼痛性疾患治療研究センター	鉄永倫子	太田晴之(PT),大倉和代(Ns)	086-235-7925		
8	山口県宇部市	山口大学医学部附属病院	山口大学ペインセンター, 整形外科	鈴木秀典	田原周(PT)		yamadaipaincenter@gmail.com	入院患者のみ
9	福岡県北九州市	九州労災病院	整形外科	今村寿宏		093-471-1121	imamurat.orth-k@kyushuh.johas.go.jp	
10	福岡県福岡市	九州大学病院	心療内科 歯科麻酔科	細井昌子 坂本英治	藤田曜生(OT),永富祐太(PT)	092-641-1151 (内線5862)		
11	福岡県福岡市	医療法人相生会福岡みらい病院	整形外科, 脊椎脊髄病センター	柳澤義和	山口美幸,御手洗七海(全てPT)	092-662-3001	y-yanagisawa@fukuoka-mirai.jp	
12	兵庫県加東市	松原メイフラワー病院	整形外科	奥田康介		0795-42-8857	okuda-k@cronos.ocn.ne.jp	
13	長崎県諫早市	菅整形外科病院	ペインクリニック、リハビリテーション部	金出政人	中山浩介(OT)	0957-23-2388	s-riha@suga-seikei.jp	
14	香川県善通寺市	国立病院機構 四国こどもとおとなの医療センター	疼痛医療センター	川崎元敬	池田さなみ,柿丸泰之,香川純一(全てPT)	0877-62-1000 (内線8203)		
15	千葉県東金市	医療法人社団 鎮誠会 東金整形外科	整形外科	佐藤進一		0475-55-8002		連絡先:事務長 永塚顕弥
16	新潟県長岡市	長岡中央総合病院	リハビリテーション科	木村慎二(非常勤、毎週水曜午前)	田村友典(PT)	0258-35-3700	nagareha@nagachu.jp	
17	鳥取県東伯郡	鳥取県中部医師会立 三朝温泉病院	リハビリテーション科	整形外科 森尾泰夫、リハビリ科 深田悟	荒石章夫、青木一樹、園野恵未、手嶋将隆(全てPT)	0858-43-1321	akio_araishi@hosp.misasa.tori.jp	連絡先:PT荒石章夫
18	東京都足立区	おかのクリニック	ペインクリニック科	岡野隆利、岡野千恵美		03-3898-4983	okanoclinic@gmail.com	
19	佐賀県佐賀市	佐賀大学医学部附属病院	リハビリテーション科 ペインクリニック・緩和ケア科 整形外科	浅見豊子 平川奈緒美 園畑素樹	竹井健夫(PT)、松島淳(公認心理師)	0952-34-2324	hirakan@cc.saga-u.ac.jp	窓口はペインクリニック科
20	広島県福山市	医療法人社団 飛翔会 福山整形外科クリニック	整形外科	古川陽介	内垣戸愛(Ns)、國枝千尋(Ns)、清水洋佑(PT)、原口奈津美(AT)、廣岡民緒(AT)、沖原舞(管理栄養士)	084-960-3030	furukawa-dr@hishokai.or.jp	
21	千葉県千葉市	千葉大学医学部付属病院	痛みセンター	稲毛 一秀		043-222-7171		
22	北海道旭川市	医療法人健光会 旭川ペインクリニック病院	リハビリテーション科	赤間保之	海野眞紀夫(PT)、山本彬貴(PT)、黒部樹(PT)、玉置菜々美(PT)、増田一步(OT)	0166-22-2003	pain.jinno@@k3.dion.ne.jp	窓口:事務長 神野典之

本ノートを使った治療が受けられる施設以外での、 いきいきリハビリノートを用いた治療を受けるには？

- 本いきいきリハビリノートは患者様個人での記入による効果は限定的で、医療機関のスタッフ（医師、リハビリスタッフ（理学療法士、作業療法士）、看護師等）と協働して行う治療です。前出の「いきいきリハビリノート」を使った治療が受けられる施設以外の今通院している医療機関の場合、本治療を行っていただけるかの確認が必要になります。そこで科学論文を今通院中の医療機関のスタッフに見てもらい、協力してもらえる場合、いきいきリハビリノート（1か月500円もしくは3か月版800円）を患者様に購入してもらい、本ノートを持参し、治療開始となります。科学論文に関しては新潟大学 木村 慎二（shinji22ground@yahoo.co.jp）までお問い合わせください。
- 医療者用マニュアルに関しては、医療機関で本法を行う場合、基本的に医療機関より、新潟大学 木村慎二に購入依頼をしてもらうことを原則としています。依頼があったら、1冊（500円、郵送料別）送付し、治療をすすめてもらいます。もし、医療機関が購入出来ない場合は、患者様負担となりますので、御配慮をお願いいたします。

いきいきリハビリノートのWEBアプリ（スマホ・PC対応）の開発

- 2021年1月に「いきいきリハビリノート（スマホ版）」完成しました
- 本スマホ版はインターネットのサーバーへ、患者からも、医療者からもアクセス可能で、いきいきリハビリノートと同様な記入を行うことが可能です
- 医療施設側は無料で、患者が1か月版の申し込みをするときに500円、3か月版は800円が加金され、ノートと同様の値段設定です
- 使用希望の際は現在通院している医療施設への登録が必要になりますので、**次ページに記載していますメールアドレス**にご連絡をください

第3世代 //

いきいき

リハビリノート

開始日：2020年11月10日

新潟花子様のリハビリノート

日々の記録 >

目標設定 >

進捗評価 >

登録情報設定 >

ホーム 日々の記録 目標設定 進捗評価 登録設定 ログアウト

感情 //

感情チェック

😊 😐 😞 😡 😭

どんな感情になりましたか？ (100字以内)

今日は会社の人のルーズさが気に入り、怒りを感じた

保存

自分をねぎらうメッセージ //

あなた自身へ一言 (100字以内)

ホーム 日々の記録 目標設定 進捗評価 登録設定 ログアウト

1ヶ月目のリハビリノート記入を終えて //

ご自身の成果を振り返ってみましょう！ //

▼1ヶ月目の目標に対する反省など (100字以内)

2週に1回であるが、ピアノのレッスンに行けた、歩行は気分がのらない日が多く、3000歩まで行かなかった

いきいき度CHECK!

★★★★★

保存

スタッフからのアドバイス //

外来主治医より

担当リハビリ療法士・看護師・臨床心理士より

ホーム 日々の記録 目標設定 進捗評価 登録設定 ログアウト



最後に

慢性疼痛患者さんに対し、手術、注射、お薬以外の治療である認知行動療法と運動療法は、その併用によって、その効果が高まることが医学的に証明されています。いきいきリハビリノートは医療者である医師、リハビリ療法士、看護師などと一緒に行う治療です。慢性疼痛患者様が「いきいき」とした「暮らし」に戻れることを願っております。

本治療法に対するお問い合わせ先

新潟大学医歯学総合病院 リハビリテーション科 木村 慎二
(事務担当：佐藤) [メールアドレス：shinji22ground@yahoo.co.jp](mailto:shinji22ground@yahoo.co.jp)